

# МЕСТО

ВЫПУСК III | МАЙ 2021

ЖУРНАЛ ОБ ОМИЧАХ  
ДЛЯ ОМИЧЕЙ

## SEROTONIN В ОМСКЕ

Поговорим с одним из  
рэп-исполнителей Омска

## «НОЧЬ МУЗЕЕВ» В ОМСКЕ

Как Омск на одну ночь  
превратился в одну  
большую экспозицию

## ВЫСТАВКА В "ЛЕВОЙ НОГЕ"

Необычная  
современная  
арт-галерея Омска

## НИКИТА ЮДИН

«Крым - это море, это  
множество творческих людей  
вокруг тебя, это невероятная  
энергетика»



## В НОМЕРЕ

# СОДЕРЖАНИЕ

---

- 3** «Омская молодежь - творческая молодежь» или приветственное слово для читателей
- 4** «Интервью с самым творческим грантополучателем Омска, Никитой Юдиным
- 9** Место на карте: Парк "Зеленый остров"
- 12** SEROTONIN: путь рэпера из Омска
- 15** Уголок омской кухни: грузди по-омски
- 16** ХУДЕЕМ К ЛЕТУ: 6 простых шагов на пути к стройному телу
- 18** «Ночь музеев» в Омске
- 21** Выставка в "Левой ноге"
- 22** Куда сходить: афиша май-июнь



# «ОМСКАЯ МОЛОДЕЖЬ - ДВИЖУЩАЯ СИЛА ОМСКА»



Анастасия Кот  
Главный редактор

Молодежь – главная надежда и движущая сила Омска, именно ее равнодушие к проблемам города и желание изменить мир к лучшему вселяет твердую уверенность, что будущее не только региона, но и целой страны в надежных руках.

Наша молодежь не пытается покинуть родной город, а пытается решить проблемы Омска, с помощью своих авторских проектов!

В этом выпуске мы продолжим говорить о творчестве и проектах, которые преобразовывают наш город в лучшую сторону!



МЕСТО В·20

ТЫ **МОЛОДОЙ** И  
АКТИВНЫЙ?

ТОГДА ТЕБЕ  
**К НАМ!**

У НАС ТЫ СМОЖЕШЬ **БЕСПЛАТНО**

- **СОЗДАТЬ** СВОЙ ПРОЕКТ;
- ПОСЕТИТЬ **ИГРОТЕКУ**;
- ЗАПИСАТЬ **ПЕСНЮ**;
- НАУЧИТЬСЯ  
**ФОТОГРАФИРОВАТЬ**;
- ПРОЙТИ **МАСТЕР-КЛАССЫ**;
- ПОИГРАТЬ В **ХВОХ**;
- **ПООБЩАТЬСЯ ЗА КРУЖКОЙ  
ЧАЯ С ДРУЗЬЯМИ**

 НАШ **АДРЕС:** УЛ. РАБКОРОВСКАЯ, 1

 НАШ **ТЕЛЕФОН:** +7 (3812) 37-03-07

 РЕЖИМ РАБОТЫ:  
**ПН-ПТ** 11:00-20:00  
**СБ-ВС** 10:00-21:00



МЕСТО ДЛЯ РЕКЛАМЫ





# «МОЛОДЕЖЬ НЕ ХОЧЕТ ПОКИДАТЬ ГОРОД, А НАОБОРОТ ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ОН РАЗВИВАЛСЯ»

Интервью с самым  
творческим  
грантополучателем Омска,  
Никитой Юдиным



*Давай поговорим сначала о тебе, расскажи, как пришёл в проектную деятельность и творчество, чем занимаешься сейчас?*

- Я из творческой семьи. Мой дедушка и отец были скульпторами. Я тоже наделен творческим потенциалом, но не архитектурным, а режиссерским. В прошлом году я закончил с красным дипломом ОмГУ по специальности режиссура и организация праздников.

Моя проектная деятельность началась с развития этих двух вещей: режиссура, организация каких-либо мероприятий и скульптура. У нас просто возникла идея организовать общественное движение "Мы не хотим уезжать". Суть общественного движения выявление творческой молодежи с целью развития творческого потенциала в нашем городе, когда молодежь не хочет покидать город, а наоборот хочет, чтобы он развивался.

Поэтому было решено проводить разовые мастер-классы по отливке из гипса, но мы осознали, что долго на голом энтузиазме у нас не получится долго существовать. Таким образом было решено создать проект, который в итоге получилось реализовать. Таким образом я пришел в творческую деятельность вместе со своей будущей женой Викторией. Мы начали реализовывать всю эту проектную деятельность 2 года назад. В 2019 году приняли участие в фестивале "Таврида", куда повезли 2 проекта и смогли выиграть грант.





# «Детям радостно, а нам приятно, что они узнают об искусстве»

## *Расскажи подробнее о грантовом конкурсе «Таврида»?*

- Грантовый конкурс "Таврида"- это конкурс для физических лиц. На Тавриде проходит очная защита проектов. В течении трех минут ты общаешься с экспертами и представляешь им свой проект для молодежи, который может быть впоследствии одобрен или не одобрен. Таврида- крупная фестивальная площадка, где можно получить много новых знаний. В этом году я стал амбассадором. Таврида принимает десять образовательных творческих смен, на которые может поехать каждый, кто связан с искусством.

В рамках образовательных сфер проходит фестиваль, где есть образовательное направление, творческое направление, а также большой музыкальный блок, куда приезжают звезды российской эстрады. Грантовый конкурс на Тавриде - нечто очень быстрое, яркое и при этом не понятное, но благодаря этому можно получить финансовую поддержку, которая в этом году составляет сумму до полутора миллиона рублей.

## *В чем состояла основная идея твоего проекта?*

- Вообще идея проектов, которые мы с женой реализовывали возникла у нее, когда она училась в институте. Суть была такая, что она художник, а художникам часто нет места, где можно творить. То есть, дома краска плохо пахнет, родным не удобно, места много занимает, а также в институте не всегда получается находиться и в общежитии ребятам тоже негде заниматься творчеством. Поэтому возникла идея открытия мастерской, в которую может прийти каждый желающий и заняться искусством. Эта идея переросла в проект, который мы защищаем.

Второй проект - это проведение мастер-классов по отливке из гипса. То есть, мы берем форму, берем гипсовый раствор и дети делают лепят сувениры. Детям радостно, а нам приятно, что они узнают об искусстве. От чего мы получаем хорошую эмоциональную отдачу. Вот эти два проекта мы повезли на Тавриду и получили финансовую поддержку на их реализацию.



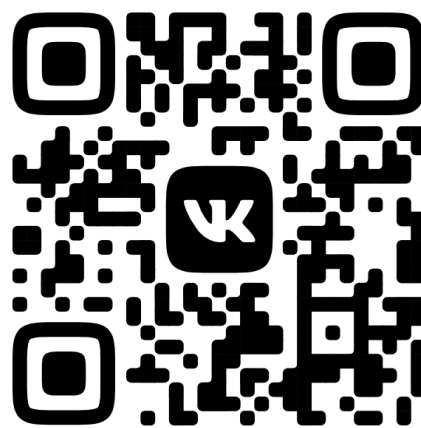


# ОТКРЫТ НАБОР НА КУРСЫ ДЛЯ МЕДИАВОЛОНТЕРОВ

Приглашаем волонтеров к участию в работе молодежного СМИ!

Для того, чтобы стать медиаволонтером достаточно заполнить анкету волонтера, и в ближайшее время с вами свяжется наш координатор волонтерской группы.

Если вы чувствуете в себе силы изменять медиамир к лучшему, готовы к напряженной и ответственной, но интересной и благодарной работе, то мы будем рады видеть вас в нашей команде!





# «Это было феерично. Плакали все от счастья»

## **Какие эмоции ты испытывал, когда выиграл первый грант?**

- Это было феерично. Плакали все от счастья. Это было очень классно, потому что грант я получил на Тавриде на самом фестивале и это был невероятно теплый день, т.к. это Крым, это море, это множество творческих людей вокруг тебя, это невероятная энергетика. Все вокруг танцуют, поют, шутят - то есть занимаются искусством в чистом виде. Делают разные коллаборации, появляются новые связи. В этом во всем мы находились два дня - в этом кипящем котле искусства. Потом в день защиты нужно было подготовиться. Мы сидели в грозу в палатках, готовились.

За три минуты ты должен все рассказать, ничего не забыв. На первый взгляд экспертами являются серьезные люди, но с другой стороны они сидят в майках, видно что им жарко, но ты продолжаешь говорить.

Поэтому, в день когда объявляли результаты было очень волнительно. Это заслуженная награда за ту работу, которую ты проделал. Выбегая на сцену, потерял тапочки, босиком поднялся на сцену получать грант. Это просто эмоциональный взрыв.

## **Настолько понравилось на Тавриде, что теперь ты амбассадор?**

- Мне Таврида понравилась еще в первый год. Потому что, бесплатно поехать в Крым, поучиться у лучших представителей творческого направления, которые только есть, завести новые знакомства, а еще есть возможность получить финансовую поддержку на свои цели это невероятно сложно. Побывать на Тавриде может любой человек в возрасте от 18 до 35 лет. Очень удивительно, когда люди об этом не знают. После первого года мы звали очень многих с собой.

Таким образом в 2020 году на фестиваль подавалось двенадцать наших знакомых, но к сожалению дальше прошел только один. Амбассадор - это официальный представитель Тавриды в регионе. Нас всего 75 по всей стране. Наша основная задача донести до людей информацию о Тавриде. Прежде, чем стать ее представителем я прошел жесткий отбор. Просто рассказывать о Тавриде классно, делиться. И когда у тебя получается помочь человеку туда поехать, то это здорово!





# «ОБРАЗОВАНИЕ + РАЗВЛЕЧЕНИЕ = ТАВРИДА»

**Какие возможности и преимущества посещения Тавриды для молодежи ты видишь?**

- Первое - это образование. На Тавриду приезжали Машков, Безруков, Михалков, многие актеры. Было очень много спикеров, которые могут поделиться с тобой опытом. Также ты получаешь массу положительных эмоций. Таврида тебя вдохновляет и мотивирует. Это не единственный форум на который можно поехать, но она самый масштабный, самый интересный из всех возможных.

Второе - развлекательный момент. На фестиваль в 2019 году приезжали такие исполнители, как ST, Агутин, группа Ленинград и т.д. Ты можешь поехать бесплатно на море, научиться всему, поучаствовать в грантовом конкурсе и при этом послушать отличных исполнителей. Вот, что может дать Таврида.

**Если говорить про вашу роль в творческом процессе, то вы скорее организаторы или сами арт-педагоги?**

- Организаторы мы или педагоги? Ситуация такая, что мы выступаем с обеих сторон, я думаю, даже в равнозначном количестве, мы одновременно организуем творческий процесс, но вместе с тем Вика, например, педагог профессиональный. Она преподает. У нее есть группа по живописи, по рисунку. У нее есть детские группы, то есть она непосредственно является педагогом, но и также мы очень любим организовывать вне профессиональное образование режиссера и соответствует этим я тоже профессионально занимаюсь.

Мы являемся и организаторами, и педагогами одновременно.



**Узнать больше о проекте можно,  
просканировав QR-код:**







# ПАРК "ОСТРОВ" В САМОМ ЦЕНТРЕ ГОРОДА: ПОЧЕМУ ЕГО ТАК НАЗВАЛИ?

РАССКАЗЫВАЕМ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВИДЕЛ, НО НИ РАЗУ НЕ БЫЛ И ДЛЯ ТЕХ, КТО БЫЛ, НО НИЧЕГО НЕ ЗНАЕТ ОБ ОМСКОМ "ЗЕЛЕНОМ ОСТРОВЕ"

МЕСТО НА КАРТЕ



## ИСТОРИЯ ПАРКА



Данный парк называется «островом» неспроста, его название связано с тем, что три столетия назад на месте парка был остров, который являлся главным местом содержания и торгова пленниками, которых привозили сюда калмыки и казахи для продажи русским купцам и назывался он «остров Пленников», или «Невольничий остров».

Веками позже, к концу 19 века, остров стал активно использоваться горожанами как место отдыха и стал носить название «Городской остров», или «Затонский остров». инфраструктура.

В 1981 году после проведения землеустроительных работ и строительства различных спортивных и культурных объектов парк культуры и отдыха «Зелёный остров» был торжественно открыт. в парке начали функционировать плавательный комплекс, летняя эстрада и фонтаны.

Парк расположен на правобережной террасе Иртыша, в Советском административном округе города Омска. Главный вход находится со стороны улицы Красный путь. Также существует вход в парк со стороны Кемеровской улицы, въезд в парк осуществляется со стороны улицы Первая Затонская.



## ЗОНИРОВАНИЕ

Парк разбит на несколько зон: входная зона парка начинается с широкой пешеходной улицы - бульвара Старозагородная Роща; зона детских развлечений включает в себя детские игровые площадки и набор различных аттракционов и развлекательных устройств; парковая зона включает в себя разветвленную сеть аллей, тропинок, дорог и объектов для проведения культурных и спортивных мероприятий; рекреационная зона расположена в долине Иртыша; акватория парка — затон использующийся для стоянки маломерных судов и прогулок на лодках и катамаранах.

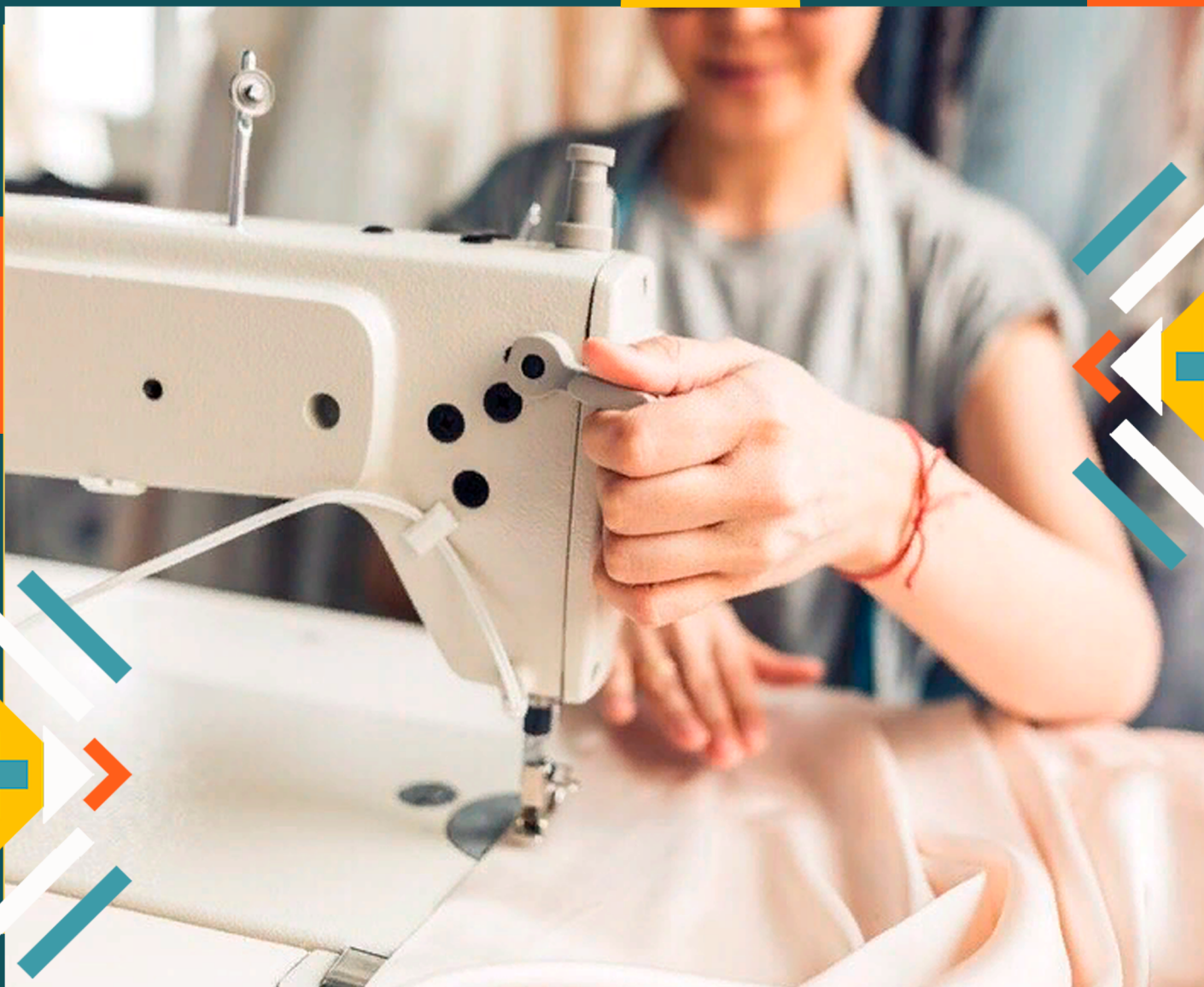




ШКОЛА  
НАРОДНОГО  
КОСТЮМА

ПРОЕКТ МОЛОДЕЖНОЙ  
АССАМБЛЕИ НАРОДОВ РОССИИ  
"МЫ - РОССИЯНЕ"

ШКОЛА НАРОДНОГО КОСТЮМА  
ШКОЛА НАРОДНОГО КОСТЮМА  
ШКОЛА НАРОДНОГО КОСТЮМА



ОТКРЫТ  
НАБОР  
НА КУРСЫ

В ПРОГРАММЕ КУРСОВ:

- КОНСТРУИРОВАНИЕ ОДЕЖДЫ;
- МОДЕЛИРОВАНИЕ;
- ПОШИВ ОДЕЖДЫ;
- ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА;
- СОЗДАНИЕ ЭКСКЛЮЗИВНОГО  
НАРОДНОГО КОСТЮМА **ГАРАНТИРОВАНО!**

УЛ. ИРКУТСКАЯ, Д. 74  
+7 (902) 677-94-97

ШКОЛА НАРОДНОГО КОСТЮМА  
ШКОЛА НАРОДНОГО КОСТЮМА  
ШКОЛА НАРОДНОГО КОСТЮМА

# SEROTONIN: РЭП С ОМСКОЙ ДУШОЙ

*«На втором куплете  
я забыл слова»*

**Поговорили с молодым и талантливым  
автором и исполнителем своих песен,  
Тимуром Серочетдиновым**

*Расскажи про своё первое выступление?*

Я думаю, первое выступление для каждого исполнителя - это что-то особенное. У меня первое выступление было в клубе «Цифры». Этот клуб был на окраине Омска, где ТЭЦ-5. Читал песню «Как же мне проехать». На втором куплете я забыл слова. То ли от волнения, то ли от переизбытка эмоций. Я не смог произнести ни слова.

Зато потом, когда с братом читали трек «Лети», люди которые не знают трек и слова, начинают тебе подпевать и качать - это запредельные эмоции, это что-то космическое. Ради этого и нужно творить



# ОМСКИЙ РЭП ПОПУЛЯРЕН?



## Есть ли у тебя псевдоним? Если да, то какой?

- Выступаю я под псевдонимом Серотонин. Придумал я его из своей фамилии и своих чувств. Ведь что такое серотонин? - это гормон счастья. Было бы круто, если бы люди получали это чувство в полной мере. Хотя в большинстве своих текстов у меня отражены те моменты, которые препятствуют к получению этого чувства.

## Как считаешь, музыка должна быть коммерческой?

- Делать свою музыку коммерческой или нет - личное решение каждого. Как показывает практика, любой андерграунд становится мейнстримом, если он становится популярным. Мое мнение - каждый труд должен быть вознагражден по справедливости. По поводу участия в кастингах: конечно я буду участвовать в разных кастингах, чтобы показать себя, проявить.

## А как в Омске с музыкой дела обстоят? Сложно быть музыкантом?

- Считаю, что в Омске дела с музыкой обстоят хорошо, но могло бы быть и лучше. У нас много талантливых ребят, которые выступали и выступают на высоком уровне, на всероссийском. Например, группа Грод, 25/17, Катя Драматикс, Тэкс, Не могу сказать про Егора Летова. Было бы круто, если в каждом районе были бы оборудованы бесплатные площадки для начинающих исполнителей, чтобы они смогли там собирать народ, слушателей и прокачивать свои навыки. Тогда люди бы не слонялись где попало, а действительно посещали культурные мероприятия, где играет музыка и выступают свои ребята, которые могут дальше развиваться в этом направлении. Считаю, что в Омске дела с музыкой обстоят хорошо, но могло бы быть и лучше. У нас много талантливых ребят, которые выступали и выступают на высоком уровне, на всероссийском.

*Например, группа Грод, 25/17, Катя Драматикс, Тэкс, Не могу сказать про Егора Летова. Было бы круто, если в каждом районе были бы оборудованы бесплатные площадки для начинающих исполнителей, чтобы они смогли там собирать народ, слушателей и прокачивать свои навыки. Тогда люди бы не слонялись где попало, а действительно посещали культурные мероприятия, где играет музыка и выступают свои ребята, которые могут дальше развиваться в этом направлении.*

*Кроме того, мне нравятся треки наших исполнителей. Мне нравятся песни артистов, про которых я говорил чуть ранее. Например, на треках группы 25/17 я вырос. Желаю этим артистам успехов и здоровья.*

## - Какая музыка тебе нравится? Что слушаешь?

Если учесть, что я слушаю радио студию «21», где играет в основном рэпчик, то да. Ну не все песни мне нравятся, но все же. А в целом, мне нравятся те треки, которые играют у нас на радио. Мне нравится отечественные песни, где я понимаю и улавливаю смысл.

А что касается музыки в клубах - я не вслушиваюсь. Главное, чтобы качала музыка, а слова мне не очень понятны, поэтому я и не вникаю. Если на английском, то тем более. Я такой человек, что мне важен смысл в песнях.





ГДЕ ОБЫЧНО ОТТАЧИВАЕШЬ СВОИ НАВЫКИ?

ОБЫЧНО, Я ИДУ ОТТАЧИВАТЬ СВОИ НАВЫКИ В КАРАОКЕ. ЧАЩЕ ВСЕГО, ЭТО КАРАОКЕ В «АБСЕНТО МОРЕ». ТАМ УЖЕ ЕСТЬ ЗНАКОМЫЕ ДИДЖЕИ, НЕКОТОРЫЕ РЕБЯТА КОТОРЫЕ ТОЖЕ ТУДА ХОДЯТ. В КАРАОКЕ Я ОТТАЧИВАЮ НАВЫКИ ВЫСТУПЛЕНИЯ.

В ОМСК МУЗЫКАНТАМ ХОРОШО ПЛАТЯТ?

СМОТРЯ КАКИЕ ДОХОДЫ ОТ МУЗЫКИ ПОЯВЛЯЮТСЯ. ЕСЛИ ЭТО ЧТО-ТО ВЫШЕ 50 ТЫСЯЧ, ТО ТОГДА, Я ДУМАЮ, МОЖНО. НО КОНЕЧНО НА ЭТИ ДЕНЬГИ ВСЕ-ВСЕ НЕ ПОЗВОЛИШЬ. А ЕСЛИ ТЫ НАЧИНАЮЩИЙ, ТО ТЕБЕ ТОЧНО НАДО ГДЕ-ТО РАБОТАТЬ, ЧТОБЫ ВКЛАДЫВАТЬ В ТВОРЧЕСТВО.

КЕМ СЕБЯ ВИДИШЬ ЧЕРЕЗ ЛЕТ 10, НАПРИМЕР?

ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ ЛЕТ Я ВИЖУ СЕБЯ РЭП-ИСПОЛНИТЕЛЕМ, КОТОРЫЙ ЗАНИМАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО МУЗЫКОЙ, НО И БЛАГИМИ ОБЩЕСТВЕННЫМИ ДЕЛАМИ.

КАК ТЕБЯ НАЙТИ СЛУШАТЕЛЯМ?

МЕНЯ МОЖНО НАЙТИ ВО ВСЕХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ. ПОКА ЧТО, У МЕНЯ ТОЛЬКО ОДИН ТРЕК, КОТОРЫЙ ЕСТЬ НА ВСЕХ ЦИФРОВЫХ ПЛОЩАДКАХ - «А МАШИНА ГРЕЕТСЯ».

КОГДА ЖДАТЬ НОВЫЕ РЕЛИЗЫ?

У МЕНЯ НАКОПИЛОСЬ ОЧЕНЬ МНОГО МАТЕРИАЛА, КОТОРЫЙ Я ДО ЛЕТА И ЛЕТОМ ПЛАНИРУЮ ЗАПИСЫВАТЬ. ЛЕТО 2021, ЖДИТЕ. В ОМСКЕ МОЖНО ЖИТЬ НА ДОХОДЫ ОТ МУЗЫКИ?



# ГРИБОЧКИ ЗАКАЗЫВАЛИ?

Большим спросом в Омске пользуются домашние заготовки — как в домашней кухне, так и в ресторанной. Именно поэтому сегодня познакомим вас с простым и по-истине омским рецептом засолки груздей.

## Грузди по-омски



Собранные грибы тщательно очищают от земли, промывают под проточной водой и обрезают ножки. По общепринятому мнению, ножки солить не стоит.



После этого грибы складывают в широкую неглубокую кастрюлю, верхней частью шляпки вниз, и заливают холодной водой. В воде грузди находятся не менее двух суток. Воду в кастрюле следует менять два раза в день. Она избавляет грибы от горечи и едкого сока.



После того как горечь ушла, можно приступать непосредственно к засолке. Рекомендуется солить грузди в стеклянных банках. Чтобы определить необходимое количество соли, грибы нужно взвесить. На один килограмм груздей требуется сорок граммов соли. Соль насыпается на дно банки, сверху кладутся вишневые листочки, листья смородины, хрена, зубчики чеснока и стебли укропа. Далее, шляпками вниз укладываются грибы, к ним добавляют корни хрена, чёрный горошковый перец и нужное количество соли.



Затем слои повторяются в том же порядке. Самый верхний слой грибов прикрывается листом хрена и чистой тканью. На ткань помещается гнет.



Банки следует хранить в прохладном месте: подвале или холодильнике. Через месяц грузди будут готовы. Приятного аппетита!



# ХУДЕЕМ К ЛЕТУ: 6 ПРОСТЫХ ШАГОВ НА ПУТИ К СТРОЙНОМУ ТЕЛУ



## Поговорим о правильном питании с доктором медицинских наук

Правильное питание - сбалансированная, разнообразная и энергетически ценностная пища, необходимая как для физического, так и для умственного труда. Если человек работает в офисе и ведет сидячий образ жизни, то ему следует планировать свой рацион заранее, чтобы в дальнейшем избежать неприятных последствий, а именно, ожирения, желчнокаменной болезни и других заболеваний. Как грамотно спланировать свое питание? Как часто нужно потреблять пищу? И какие продукты придется исключить из своего рациона, нам рассказала Ольга Владимировна Гаус, доктор медицинских наук, доцент кафедры «Факультетской терапии, профессиональных болезней» ОмГМУ.

Итак, диетологи советуют питаться 3-4 раз в день (3 основных приема пищи и 1-2 перекуса) каждые 3,5 часа и ни в коем случае не голодать. Ужин должен быть легким, преимущественно белково-овощным и непременно за 3-4 часа до сна. Однако, если у человека нет соматических расстройств, то допустимо и двухразовое питание. Впрочем, расчет калорий для каждого человека производится индивидуально.

В ежедневный рацион обязательно должны входить овощи и зелень (1/2 тарелки), белок - рыба или мясо (1/4 тарелки), сложные углеводы - крупы (1/4 тарелки).

Если человек не может обеспечить себе полноценный прием пищи, то от перекуса лучше отказаться, так как шоколадные батончики, творожная масса и прочие сладости - НЕ ЕДА!!! Более того, подобные вкусности могут привести к повышению в крови инсулина.

### Как факторы влияют на рацион питания?

- На рацион питания влияет множество факторов. В том числе и возраст, ибо с годами обмен веществ замедляется, возникают хронические заболевания, а также снижается потребность в энергии и белке. Ко всему прочему, падает функциональная способность органов выделения (почки, печень).

Главная проблема 21 века - фастфуд. Первый хот-дог был продан в Нью-Йорке в 1867 году. Основными достоинствами быстрой еды является доступность и относительная дешевизна. Однако, подобная пища содержит много жира, сахара и соли, а чтобы продукты лучше хранились, в них добавляют трансжиры. Так, в одном сэндвиче БигМаг содержится 510 ккал. Поэтому, лучше приносить еду из дома, дабы быть уверенным в ее составляющих.

### Существуют ли безопасные для организма диеты?

- Единственная рекомендованная с позиций доказательной медицины диета - средиземноморская. Каковы ее основные принципы? На завтрак кусочек свежего хлеба или злаки; сырые овощи (или приготовленные) - на обед и на ужин. Цельные макароны и рис - вместо рафинированных продуктов. В рационе должен присутствовать лук, чеснок, тимьян, розмарин, орегано и базилик. - Постное мясо - от 2 до 5 раз в неделю. Рыба должна быть в рационе не реже 4 раз в неделю. Выбор худеющих: тунец, белый палтус, форель, макрель, сардины. Красное мясо - не чаще 2 раз в неделю для пополнения запасов железа в организме. 3-4 яйца в неделю. Молочные продукты - только натуральные йогурты и простокваша. Разрешается 2 йогурта и кусочек сыра за день. 3 порции фруктов в день. Использовать в приготовлении еды оливковое масло и оливки.



## 6 простых шагов к "летнему" телу:

### Шаг 1. Рассчитываем необходимое время

За неделю человек может потерять около 1 кг, то есть за месяц реально скинуть 3–4 кило. Если исходный вес большой, эта цифра может достигать 5 килограммов.

### Шаг 2. Правильно завтракаем

Для того чтобы правильно запустить обменные процессы, завтракать нужно в течение 1–1,5 часов с момента пробуждения. Утренний приём пищи очень важен с точки зрения поступления энергии, поэтому пропускать его не стоит. Классический вариант завтрака — каша. Менее классический, но тоже жизнеспособный — омлет, творог, запеканка.

### Шаг 3. Планируем перекусы

В среднем за день у вас должно быть 1–2 перекуса. Ланч — между завтраком и обедом. Полдник — между обедом и ужином. В варианте пятиразового питания мы кушаем практически каждые 2–2,5 часа. Для перекуса идеально подходят фрукты, йогурты, небольшой сэндвич с зерновым хлебом и горячий напиток.

### Шаг 4. Обедаем с умом

Очень важно учитывать количество жиров в своём рационе питания! Частая ошибка, которую совершают практически все люди, обедающие вне дома и офиса, — невнимательное отношение к еде, которую им подают в заведении. Одно дело съесть просто салат, другое — салат, обильно политый жирным соусом либо маслом. Кусок мяса и непонятно из чего сделанная котлета — тоже разные вещи! Увы, мы обращаем внимание на объём еды, а не на её калорийность. Это неправильно. Вас должен волновать состав продуктов, особенно, когда вы кушаете вне дома.

### Шаг 5. Ужинаем вовремя

Время ужина — 19–20 часов. Однако оно может меняться как в одну, так и в другую сторону. Всё зависит от того, когда человек ложится спать. Лучше всего принимать пищу за три часа до сна. При этом вы можете сделать облегчённый вариант ужина: кефир, отруби (3 столовые ложки), немного творога. Полноценный вариант: кусок мяса, морепродукты, творог, яйца, рыба или любой другой белковый продукт. В качестве гарнира должны быть только овощи.

### Шаг 6. Высыпаемся

Человек лучше худеет, когда высыпается, поскольку именно во сне вырабатываются определённые гормоны. Они являются антагонистами инсулина. Если вы хорошо отдохнули ночью, вам не будет хотеться сладкого. Но при систематическом недосыпе или бессоннице утром вам непременно потребуется шоколадка, конфетка, торт и т. д. Удержаться от таких искушений будет намного сложнее.



*Материал подготовила:  
Анастасия Карнова*

# #НЕМНОГО\_О\_30Ж

# «НОЧЬ МУЗЕЕВ» В ОМСКЕ

В прошедшую субботу, 15 мая, в живом формате состоялась Ночь музеев — впервые после коронавирусных ограничений. В программе «Сны наяву», наполненной городскими легендами, тайнами и загадками, поучаствовали 25 учреждений.

Также вы можете увидеть, как это было, в рамках совместного проекта «#СмотриДома» телеканала "Продвижение", сайта "Омск Здесь" и "Радио Сибирь" велась онлайн-трансляция этого культурного мероприятия.

Тема «Ночи музеев-2021» звучала как «Сны наяву». В программу вошли лекции, мастер-классы, концерты, экскурсии по выставкам, квесты, кинопоказы. Стоит отметить, что между точками проведения курсировали специальные шаттлы с экскурсоводами «на борту».

В Музее им. М.А. Врубеля открылась иммерсивная выставка Юрия Шахояна «Игра с вечностью». Художник сам присутствовал в этот вечер в музее и знакомил со своим творчеством. Городской музей «Искусство Омска» погрузил гостей в царство сна, посетителям в пижамах делая скидку на входной билет.

Как отметил министр Юрий Трофимов, в прошлом году у акции по известным причинам был вынужденный перерыв, а в этом омичи, соскучившись по городским мероприятиям, активно её поддержали. Ведомство постаралось создать как можно более безопасные и комфортные условия для посетителей. Например, была в этом году и музейная интернет-студия. Количество просмотров этой трансляции составило около 200 тыс. Организатором события был областной Туристский информационный центр.





# А можете показать, как это было? Легко!

В центре «Эрмитаж-Сибирь» можно было погрузиться в «Век незавершенных утопий» (выставка советского искусства), оказаться между двумя Лениными — хоть загадывая желание — и воодушевиться несбывшимися коммунистическими грезами.



**САМУЮ КОНЦЕПТУАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ПРЕДСТАВИЛ ГОРОДСКОЙ МУЗЕЙ «ИСКУССТВО ОМСКА». ЗДЕСЬ ЦАРИЛО СОВРЕМЕННОЕ ИСКУССТВО: МИНИМАЛИСТИЧНЫЕ ИНСТАЛЛЯЦИИ, ПРИЧУДЛИВЫЕ АРТ-ОБЪЕКТЫ. НАПРИМЕР, ПРОВОЛОЧНЫЙ КИТ НА ПОТОЛКЕ ИЛИ ЧЕРНАЯ ЛАДЬЯ В ЦЕНТРЕ ЗАЛА.**



Поздно вечером театр мод «ОбразZ» представил авангардный перформанс.

Узнать больше о проекте можно, просканировав QR-код:





Узнать больше о проекте можно,  
просканировав QR-код:



## Давно вставали с левой ноги?

«Левая нога» — объединение омских художников и неформальная галерея современного искусства, которую художник Дмитрий Вирже открыл в 2008 году.

Примечательна, например, отсутствием цензуры: в афише запросто может встретиться матерное слово. Это хулиганский проект, который не претендует на серьезные концепции — его сила в плюрализме, подвижности и свободе. Представить свои картины, инсталляции и фотографии может любой желающий.

В «Левой ноге» ставят хореографические постановки, читают пьесы, показывают фильмы. Портрет Маркса здесь соседствует с изображением богородицы, держащей в руках iPhone вместо ребенка. Рядом с муляжом окровавленного женского тела висит плакат: «В современной России имеет место быть человек, не умеющий думать».

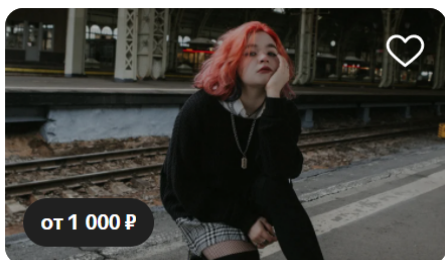
Стиль «Левой ноги» Вирже называет «изионизмом», от английского слова easy. «Идешь и видишь — на коробке нарисован след. Добавил сердечко — значит, не топчи любовь. Человечка: не ходи по людям. Ноты: не наступай на собственную песню. Такие работы очень простые, их можно выполнять без всякого художественного образования».

Выставки в «Левой ноге» проходят ежемесячно. Политика Вирже — полная свобода и доверие молодым художникам. Потому проекты «Левой ноги» всегда непредсказуемы.



# АФФИША

КОНЦЕРТЫ | МАЙ-ИЮНЬ 2021



от 1 000 ₽

**Алёна Швец**

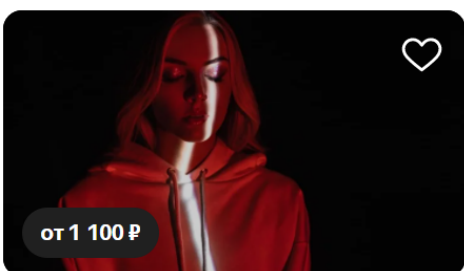
30 мая, 19:00 • Ангар



от 1 000 ₽

**BrainStorm**

7 июня, 19:00 • Филармония. Концертный...



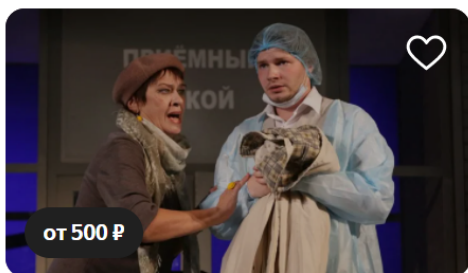
от 1 100 ₽

**Mary Gu**

20 мая, 19:00 • Ангар

# АФФИША

СПЕКТАКЛИ | МАЙ-ИЮНЬ 2021



от 500 ₽



## Весы

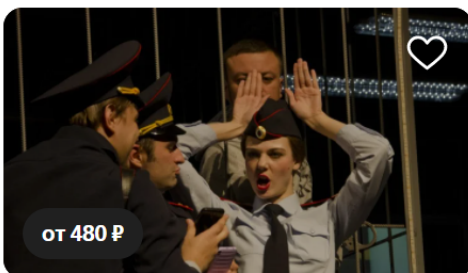
23 мая, 18:30 • Пятый театр



от 400 ₽

## Пьяные

4 июня, 18:30 • Пятый театр



от 480 ₽



## Человек из Подольска

5 июня, 18:30 • Пятый театр

МЕСТО ДЛЯ СПЕКТАКЛЕЙ